

おうち de ほけん

体温のお話

① 体温を測ること



いつもおうちで健康観察をしてくれてありがとうございます。

今回は、その健康観察のこうもくの中にある「体温」についてお話をします。

みんなに質問です。どうして毎日体温を測る必要があるのでしょうか？

体温が教えてくれること

人の体温はいつも同じくらいの体温になるように体が調節しています。そのため、いつもの体温（平熱）より低かったり、高かったりすると体温調節がうまくできていないことがわかり、「今日はどこか具合が悪いのかな？」と自分の体の変化に気づくことができます。毎日体温を測り、自分のいつもの体温（平熱）を知っておくことが体調管理に役立ちます。

体温を正しく測るためのポイント



左の2つの写真の違いは、体温計の向きです。「体温計のお尻はななめ下に向ける」と覚えておきましょう！

保健室前にも掲示するので登校したら見てみてください。



① わきのくぼみに下から上に押し上げるようにしっかりとてる。

② 横から見て体温計がななめになるようにさむ。手のひらは上を向ける。

③ もう一方の手で体温を測っているうでを軽く押さえ、終わるまでじっと待つ。

★いつも同じくらいの時間に測りましょう。

★食後や入浴後、運動してからすぐに測ると体温が高くてしまうので避けましょう。

★体温を測る前にわきの汗はしっかりと拭きましょう。